



豆腐をたっぷり使用して中華煮を作りました。

豆腐は大豆から作られているので、体を作るため

に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。肉

や魚などの動物性たんぱく質だけでなく、豆腐の

植物性たんぱく質も取り入れましょう。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊



わかめサラダ＊○★

牛乳○

豆腐の中華煮○＊★

ごはん★

白菜スープ＊